

1 重點分享



苗栗 康復之友協會通訊



發行人 / 黃朝
 總編輯 / 鄧方怡
 編輯 / 吳沅熹
 發行所 / 社團法人苗栗縣康復之友協會
 創刊日期 / 中華民國86年3月29日
 本期 / 69期
 本地 / 苗栗縣頭份鎮水源路
 417巷13號
 電話 / (037)690846
 網址 / <http://www.mimra.org.tw>
 立案字號 / 府社政字第149193號
 承印者 / 和興印刷廠
 地址 / 苗栗縣頭份鎮東庄里雙十街112號



認識精神分裂症



資料來源：為恭醫院提供

一、什麼是「精神分裂症」？

精神分裂症是一種思考、情緒、知覺障礙的大腦疾病，會有不合於現實的想法或意念以及生活功能（如，自我照顧、人際關係、因應能力、職業及社交等功能）嚴重受損的情形。一般最常發生在青少年至成年期階段（18歲-25歲），有可能突然發作，也可能經過一段日子的醞釀才發作。病程必須超過六個月以上才能確定此診斷。

二、精神分裂症是如何發生的？

精神分裂症並不是刺激或壓力造成的，也不是家庭失和、父母離異、離婚、分居等所引起的，從生物學的研究發現：主要致病原因與大腦中的神經傳導物質不平衡有關（如，多巴胺、血清促進素）。精神分裂症雖有家族傾向，親屬得病機率也比一般人高，但整體上仍低，因此並不是得了精神分裂症的人就不能結婚或不能生小孩。不論男女都有可能得到精神分裂症，而且機會差不多。

三、精神分裂症可以治療嗎？

精神分裂症和其他疾病一樣是可以治療的，早期治療可以避免疾病惡化。治療方法包括藥物治療、家庭治療、心理治療、職能治療、環境治療，及復健治療。急性期通常以藥物治療為主，並配合其他治療法。慢性期則以精神復健，強調技能訓練與再教育為主，但藥物仍須持續規則服用。

四、精神分裂症之醫療模式有哪些？

1. 急診治療
2. 門診治療
3. 住院治療
4. 日間留院治療
5. 居家護理
6. 社區復健治療

五、精神分裂症有哪些症狀？

1. 幻覺：是一種知覺障礙，有視、聽、嗅、觸幻覺等，精神分裂症以幻聽最常見。
2. 妄想：是一種錯誤且偏離事實的想法，雖然經過不斷的解釋或事實證明，仍無法改變其想法（如，認為有人要害他的被害妄想、認為旁人的一言一行都與他有關係的妄想等）。
3. 思考過程障礙：如胡言亂語、言語片段或停頓、自創新字等。
4. 人際關係：疏離、退縮。
5. 情感冷漠：缺乏情緒表達，不一致的情緒表達或反應。

6. 嚴重時會出現攻擊、破壞、自殺等不適當行為。

六、精神分裂症會造成哪些社會功能受損？

1. 自我照顧技巧退化。
2. 生活作息懶散，缺乏主動性。
3. 人際關係不良、退縮、孤僻。
4. 情緒控制不良與壓力處理不當。
5. 因應能力減弱。
6. 處理家事與理財的能力變差。
7. 資源應用的能力減退。
8. 喪失積極生活的態度與工作的動機。

七、精神分裂症的預後如何？

精神分裂症的預後，視個人體質、發病年齡、發作次數、病前性格、症狀嚴重程度…等，而有所差異。一般而言，經過治療大約30%的人可以從事簡單的工作，30%的人可以自我照顧，其餘40%人需要長期慢性療養。簡單的說，早期治療可減緩功能退化，幫助病人維持較好的社會功能。故切勿因忌諱就醫而耽誤治療的時機。

八、如何照顧罹患精神分裂病的家人？

身為精神分裂病人者的家屬，在照顧人時，有下列幾點必須注意：

1. 一有前兆，馬上治療，以免錯過治療時機。
2. 配合醫囑充分溝通，精神分裂病是一種疾病，就像心臟病、高血壓、或糖尿病一樣，患者必須按時服藥才能維持身體健康；精神分裂病患者也必須按時服藥才能維持大腦健康。
3. 提供支持疏通情緒，家屬在一開始時，應盡量減少病人的心理負擔，同時也不要對病人有過高的期望，隨著病人功能的慢慢好轉，家屬才漸漸提高期望，以減少挫折感。

家屬在照顧病人的過程中，遇到任何困難或挫折，可隨時向醫院的精神科醫師、社工師、或心理師尋求專業或情緒上的支持與援助。或透過醫院所舉辦的家屬座談會來認識其他家屬，互相支持鼓勵，形成穩固的社會資源網絡。畢竟，一個人要先把自已照顧好，才有餘力再去照顧別人。





健康樂活 彩繪巧手情

健康不僅只是單指身體方面要健康，更要心理快樂！因此協會適性的舉辦「彩繪巧手情」活動，會中每位均繪出精彩畫作，令人咋舌！

過程中可見每位會員精心調和著心中美麗的虹彩，呈現出原創爆發的能量，每一幅畫深蘊意函及心念，有海裡游的天空飛的宛若天地縮影！娓娓道出人生樂章！



紅紅線線



滿指尖



七手八手



愛相隨



彩繪大自然



畫出心希望



理事長送蘋安



聖誕老公公帶歡樂



耶誕送蘋安



祝您蘋安



歡樂多



笑開懷

「耶誕送蘋安」

祝您平平安安!



102年度會務在理事長領軍「送出蘋安、送出愛」-祝您平平安安的歡樂氛圍中迎接2014金馬奔騰的一年!

在嚴寒隆冬中一心企盼著溫暖又熱鬧的聖誕節來臨！因內心有所期待，天天都歡喜。特別是蘋果又大又圓、看來清脆可口，令人握在手中心中滿滿；果香沁鼻使人滿足！有些會員更是一手接來便往嘴裡「喀茲」一咬，不管如何，先嚐為快呀！

春節返鄉接送情

承襲102年的美好，今年度依然與玉里醫院合作，在春節假期前來到苗栗火車站，協助病友們返家省親之旅。在這短短的幾個小時內，收穫最多的是我；連續兩年，都帶著孩子協同參與，藉此教導他分享的奧蹟並品味自己內心湧出的喜樂！當分享自己所擁有的，不拘多與寡或有形或無形的所有，最快樂的還是自己。



春節返鄉專車



一同回家去~



火車到站



為下一站做準備



轉角~見面!



等待

第八屆第六次理監事會議

已於2月20日召開、順利圓滿!



主席致詞



討論會務



臨時動議



會務報告

「相信.向前行！」生命教育演講

時間：103年6月5日(星期四)

地點：上午 頭份鎮本會會議室

下午 竹南鎮靜宜社區復健中心

敬請踴躍參加



台灣第一位視障心理師詹銘朱老師



稅 事 有 我 在 辦

服務對象：凡苗栗縣內持身心障礙證明之身心障礙人士及年滿 60 歲之長者，皆可向苗栗縣政府稅務局申請以下所列服務。

- 服務項目：
- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. 一般所得稅免稅額 | 2. 房屋稅減額證明 |
| 3. 全國財產資料證明核發 | 4. 綜合所得資料證明核發 |
| 5. 土地增值稅率自用住宅現階段免稅 | 6. 使用牌照稅免稅查詢及補發繳款書 |
| 7. 身心障礙者免稅使用牌照稅查詢及申請 | 8. 轉帳納稅約定查詢及申請 |
| 9. 契稅繳納證明 | 10. 使用牌照稅繳納證明 |
| 11. 地方稅免稅查詢 | 12. 土地增值稅物價指數查詢 |
| 13. 房屋稅課稅明細表 | 14. 房屋稅當期轉帳納稅繳納證明 |
| 15. 房屋稅免稅查詢及補發繳款書 | 16. 房屋稅繳納證明 |
| 17. 地價稅課稅明細表 | 18. 地價稅當期轉帳納稅繳納證明 |
| 19. 地價稅免稅查詢及補發繳款書 | 20. 地價稅繳納證明 |
| 21. 遺稅查詢 | 22. 預估產額土地遺產土地增值稅額 |



103 年度家屬座談會

照顧精障者的過程中.....您多久沒有好好照顧自己了?
要面對精障者反覆不定的病情、難以捉摸的情緒、
自傷或傷人的緊急狀況...好累!!真的好累~~~
讓我們陪您一同暫時放下這些煩惱吧!
竭誠地邀請您一起來加油!!打氣!!

辦理時間、地點如下：

頭份場		
頭份鎮水源路 417 巷 13 號		
報名專線：精神醫療中心 社工課 037-676811 轉 53380、53381		
日期	時間	主題
103/06/28 (星期六)	上午 09:30-12:30	社會福利資源介紹
103/09/13 (星期六)	晚上 18:00-20:00	精神疾病的說明與認識- 照顧技巧與因應方式
103/12/06 (星期六)	上午 09:30-12:30	出院準備計畫照顧技巧之運用

苗栗場		
苗栗市南勢里南勢 52 號		
報名專線：游社工 037-369936 # 106		
日期	時間	主題
103/04/12 (星期六)	上午 09:00-11:30	家有酒癮患者怎麼辦?
103/05/10 (星期六)	上午 09:00-11:30	"樂"聲"情"也深
103/08/23 (星期六)	上午 09:00-11:30	精障者照顧歷程之多少?
103/10/18 (星期六)	上午 09:00-11:30	新生活從"心"開始!

苗栗縣身心障礙者自立生活方案

是由障礙者本身所主導的個人助理服務，主要是提供給障礙者生活上適當的協助，配合障礙者的個別性需要，代替被服務之障礙者的眼、耳、手、鼻，幫助他們完成基本的生活需求，但並非是由專業工作者對障礙者負起照顧的責任，所強調的是尊重障礙者的自主選擇，雙方在「平等互惠」的原則下，達成合作關係。

* 歡迎有意願者踴躍報名參加培訓課程，課程如下：

人員職稱	工作內容	備註
同儕支持員	1. 生活、心理輔導 2. 社會適應輔導 3. 同儕輔導	1. 資深身心障礙者 2. 具同儕支持員課程培訓 18 小時以上者
個人助理	1. 協助日常生活或活動 2. 協助社會參與之所需 3. 協助學習自主處理家務	1. 健康檢查合格 2. 具個人助理課程培訓 25 小時以上者

* 申請自立生活服務之對象：

- 設籍並居住苗栗縣之 18 歲以上領有身心障中重度以上失能證明，具有意願並提出初步自立生活構想者。
- 未接受機構安置、未聘看護、未領政府特別照顧津貼、日間照顧費或其他照顧費用補助者。但接受衛生單位之機構喘息服務補助者，不在此限。

- 同時不得重覆使用居家照顧服務、喘息服務、其他照顧服務，以未申領或未使用社會福利資源者為優先服務順序。
- 服務費：每小時 120 元
- 極重度者每月最高補助 60 小時，中重度者每月最高補助 30 小時。
- 低收入戶全額補助，中低收入戶補助 90%，一般戶補助 70%。

* 服務內容：

- 居家生活自理協助<如廁、進食、...>
- 陪同社交休閒活動。
- 自立生活經驗交流支持。
- 健康支持<陪同就醫、服藥、翻身、拍背、簡易被動式肢體關節活動、...>
- 資源使用協助<輔具、財務、交通、無障礙環境、...>

* 申請專線：037-334792

社團法人苗栗縣肢體傷殘自強協會陳社工 (苗栗市中正路 191 號體育館 1 樓)





再見蘇蓉蓉

靜宜 黃○雲

好些年前，一齣「楚留香」從街頭流行到街尾，裡面分飾男、女主角的楚香帥鄭少秋，以及蘇蓉蓉的趙雅芝，因此而大紅特紅；就連主題曲也紅透半邊天。

戲裡面的楚香帥好不迷人，紅顏知己雖多，但為他鞠躬盡瘁，死而後己的非蘇蓉蓉莫屬了。最後，楚香帥為此付出的代價，就如主題曲所描述的：「千山我獨行，不必相送。」

現代的男女愛情：男追女隔層山，女追男隔層紗；又窈窕淑女君子好逑，似乎不太流行了。

有的人，好色又缺乏道德感，一夜情造成的分合合，使得生命浮誇，欠缺美感以及「愛」應有的完整。這時候，電影也就滿足了某些人的需求；但是，我們終究不是電影裡面的男、女主角。感情來的快，去得也快，致死不渝的愛情，往往在生離死別的時候才見識得到。

試問，鐵達尼號的一場意外，造成了傑克與蘿絲的生離死別，「海洋之星」也隨著鐵達尼號的沉淪，石沉大海了。My heart will go on.....。獨自一人活著，必需非常堅強的守著當時的愛情誓約，才能活得下來。

「卡門」一劇中，男主角因著女主角不停的出軌，才妒火中燒，憤而將她殺死，卡門也因此被安上了「蕩婦」的罪名。

從古至今，男女的愛情、性關係，往往不太公平；但於精神層面，往往是如出一轍的，也就是說，往往是公平的。

愛一個人是什麼感覺？我笑你根本不曉得！

情到濃時轉成薄，如果現代人沒有所謂的付出與犧牲、愛人如己的精神、付出不求回報的蘇蓉蓉；很可能楚留香的覺悟是看不見的。願為對方死。

徵文啟事

- 歡迎苗栗縣精神病友們投稿，每篇文章限1,000字以內，恕不退稿。文稿若經本會刊登，每則奉酬新台幣300元整。
- 來稿請註明您的姓名、聯絡地址、電話，以及投稿日期（限居住於苗栗縣內之病友）。
- 投稿請寄：
苗栗縣頭份鎮水源路417巷13號
苗栗縣康復之友協會 吳社工 收

捐贈芳名錄

102年12月5日~103年3月10日

馬大元 200元	林秋吟 7,200元
曾惠君 200元	林萬明 9,000元
廖悅妘 200元	陳雪霞 7,800元
周朝雨 200元	溫木興 8,400元
何仁琦 200元	胡富枝 9,000元
涂禮麒 200元	吳美蘭 7,200元
黃明珠 200元	無名氏 30,000元
黃郁珊 200元	彭美鳳 1,000元
楊宗力 1,000元	黃季惠 1,000元
無名氏 600元	廖玉美 1,000元
邱紅姬 7,200元	馬菊紅 1,000元
陳靜珠 7,800元	邱美榕 2,000元
張達宏 7,800元	

量入為出

靜心 鍾○欽

何謂量入為出？顧名思義就是在自己經濟能力的許可內所支出的花費。幾個月前，經過火車站時，看見一位流浪漢睡在車站內，經瞭解，該位仁兄年少時家財萬貫，但是好賭成性，終而坐吃山空。使我頓時體會到儲蓄的重要性並反省平日的花費習慣。因為他不懂得勤儉持家及金錢管理來量入為出，導致收支不平衡，終致破產成為流浪漢。

以本人為例，以前沒有工作總是入不敷出，現在找到一份於酒廠的工作，總算在經濟上得到幫助，也多少可以償還債。食、衣、住、行都得到錢，所以賺八佰，我就決心每日花一佰，存七現天佰。人生要有目標，少花一點錢，尤其在正值壯年期，我必須以「量入為出」為座右銘，不過最近平均一日花費三百元，對我來說算是奢侈的。所以我立即訂定一個目標，先人常說：花無百日紅、人無百日旺。天晴時要想到下雨天，要未雨綢繆；因此我要存下養老金，以免不時之需。

能省則省，不然將錢全部花完或是透支、欠債，豈不是更糟糕！因此，辛勞所賺得的錢不可隨意花費，也就是說：花錢要花在刀口上，才算是明智之舉，做事才能成功。浪費就是破財的根本，勤儉就是致富的條件。

總之，金錢要有計劃的支出，不能奢侈浪費，如此收支才能有餘，賺十塊成記帳下九塊，積少成多；最重要的是養成記帳的習慣，每天精打細算，將所購買的東西紀錄下來，才能將量入為出發揮至最大功效，日積月累之下必能存下不少積蓄。也希望工作人員無時無刻的提醒我「開銷回饋社會」，將來有了積蓄，我一定會回饋社會。

人生四季

仁愛 何○嬌

人的一生可比擬為季節的四季，每一個季節都有其不同的風景與樣貌。人生要活得精彩，就得如同四季那般春、夏、秋、冬分明，並擁有其不同的結果與呈現。

人生裡的春天，應是一生中最美好的一段了。人生裡的春天，就像是豈敢年華的少女般，含苞待放的氣質，令人賞心悅目。春天，總是給人一股舒服又雀躍的心態，滿了希望；也給人一種辛勤播種、等待收成的喜悅。人生裡的春天，就好比四季裡的春天，是希望的開始，也是學習的開始。

夏季，是春耕之後經營的開始，也是人生四季中打拼的開始，一切的成功、失敗都要在人生的夏季中呈現出來，為著接踵而來的秋收努力打拼，迎接豐收。

秋，是收穫的季節！也許給人一股蕭瑟的感覺，但也是人生的秋天漸漸沉澱經驗與收穫的季節。經過夏季的耕作，如今是收成的時候，滿滿的成果，讓人忘卻了一季的辛苦；就像人生的秋天一樣，打拼之後有了滿滿的收穫。

冬季的開始，也許給人一種酷寒、沉重的味道；但在人生四季裡的冬天，是一切成果的堆藏，也是所有經驗的累積。人生的冬季，像是人走到了晚年一樣。我常常喜歡觀察身旁走過的人，覺得人到了一定年齡階段的時候，都有著不同的氣質與自信。我最欣賞一些老伯伯了，他們雖然年紀很大，但那累積了一生的智慧總會在舉手投足之間散發出來。

人生四季！人一生有春、夏、秋、冬四個階段，必須要早早規劃，期許在每一個階段都能有豐富的收穫；也讓自己在人生的結束時，滿了充實，沒有遺憾！

選擇

東興 林○遙

「風起的日子，笑看落花，雪舞的時節舉杯向月，這樣的心情，這樣的路，我們一起走過、我選擇了你，你選擇了我，這是我們的選擇」。人的一生有許多選擇，這樣的選擇有可能影響我們的一生，所以要很慎重，要不然做了錯誤的選擇，人生也將有不同的變化。

如果問我，這輩子我最重要的選擇是什麼？那就是我選擇了一位非常完美的先生。因為我很幸運的選擇了他，才能讓我有這麼好的婚姻生活，而且很多事都是他幫我安排得好好的，讓我無後顧之憂，不必為很多事去費心、煩惱。所以人生旅途上婚姻這條路我走得很平順，我幾乎擁有多人得不到的無慮生活，做自己想做的事；遇到任何困難也都有先生幫我處理。他很愛我，對我總是百依百順，人生至此，夫復何求！也許我比別人幸運，但我也要更珍惜這份婚姻，那麼我的人生會更完美。

想起自己所選擇的婚姻，真是滿心感觸，因為我本身是一位精神病患，常常動不動就發怒，甚至對最親愛的家人動手，言語上也毫無節制的大聲謾罵，看待很多事都不順眼，整天疑東疑西，憤世嫉俗，也因此造成家裡的氣氛非常緊張，隨時準備作戰的氛圍，想到此，我也很痛苦，因為我總是控制不了自己的情緒，為何總是去傷害自己最親密的人呢？

當耳邊又傳來那首令人著迷的歌聲【選擇】，心也跟著糾纏在一起。為何每次當我發瘋似的大鬧一番後，還要我最親愛的先生及小孩再來向我道歉、安慰，其實我真的不想這麼做啊！可是我好恨自己總是無法自拔，在這，我要向我的先生及兩個兒子道歉，因為有你們的無私包容，才能免去我許多不必要的麻煩，謝謝你們體諒媽媽的心情，也願意陪著我一起走過來，讓我的心安定，病情越來越好轉，我親愛的家人，真的謝謝你們，如果沒有你們如此的愛護我，支持我，我的人生或許又不一樣了。

選擇，是一門很大的學問，所以當我們要去做一項重要的選擇時，一定要花費一番功夫，免得日後悔不當初。也許你會說這是命運安排、註定好了，那你將失去一個機會，所以當你要做任何一項選擇時，一定要深思熟慮，才能得到一個完美的人生。



寫實版：黃○雲
三灣活泉之家學員



Q版：黃○月
三灣活泉之家學員